

「はしもと」の大切なお客様に
毎月お配りしている生活情報誌です。

ガス料金改定のお知らせ
2024年6月
現在の料金の m ³ 当たり +3円



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインシヨ話

ダイエットの経験はありますか？

30歳から59歳の男女3000人を対象に行った、「ダイエット」についてのアンケートがあります。まず、「ダイエットの経験がありますか？」という質問から。結果は、「現在している」が21・7%、「過去にしたことがある」35・3%、「一度もない」43・0%となりました。

た。経験の有無で見ると、「経験あり」が57%で、「経験なし」が43%と少し上回っています。

次に、「ダイエットの経験がある人に行った」「ダイエットの成功率はどのくらいですか？」という質問です。「成功率50%」がもっとも多く33・3%。続いて、「成功率75%」24・6%、「成功率25%」18・1%、「成功率0%」14・0%、「成功率100%」9・9%という結果になっています。

ひて、「日々の生活習慣を教えてください」という質問になる。複数回答で一番多かったのが、「体重計に乗って体重を把握」29・0%、「規則正しい食生活」25・7%、「適度な運動」23・

7%、「間食や飲酒をしすぎない」21・7%、「十分な睡眠」20・7%、「意識して体を動かす」19・3%などが意見として挙がりました。やはり規則正しい食生活と適度な運動はダイエットのために行いたい基本といえます。

最後に、「ダイエットを成功させる」ことが「継続すること」48・3%、「手軽にできること」32・7%、「長い目で見ること」28・3%、「がんばりすぎないこと」27・3%、「苦痛を伴わないこと」25・3%などが回答としてありました。

短期間で体重を減らすのはよくありません。「1カ月に体重の5%以内の減量が理想的」といわれています。無理なく、そして、モチベーションを保ちながらダイエットを行いたいものです。最近では、手軽に使えるダイエット用のアプリがたくさんあります。うまくとり入れましょう。



算し足の暮らしの

「タオルグリップ」で血圧を下げる

血圧が高いと心臓に負担がかかる、心不全につながることもあります。また、高血圧の状態では動脈硬化が悪化すると、心臓や脳の動脈がつまり、心筋梗塞や脳梗塞の原因にも。血圧を管理することはとても大切です。普段の生活にとり入れたい方法を紹介します。タオルを握るだけの「タオルグリップ」です。

まず、フェイスタオルを4つに折りたたみ、端からくるくと棒状に巻きまわります。このとき、きつく巻かず、緩めに巻くのがポイントです。握ったとき、親指とそれ以外の指がつかないくらいに太さに巻いたら準備完了。あとは、片手で棒状のタオルを持ち、2分間軽く握りましょう。力を入れすぎず、3割程度の力加減で握るのがコツです。力みすぎると血圧を上げてしまうので注意します。そのあと、1分間手を緩めます。これを2回繰り返しましょう。片方の手が終わったら、もう一方の手でも同様に（合計4回）。このタオルグリップは毎日行う必要はありません。週3〜4回を目安に行えばOKです。さて、なぜタオルグリップが血圧を下げるか、そのしくみを紹介しましょう。タオルを握ることで腕の筋肉が緩んで血管が圧迫され、血管の中の血流が低下します。また、緩めることで筋肉も緩んで血流がもとに戻ります。このとき、血管内で一酸化窒素が分泌され、血管が広がって血圧が下がるのです。

朝のルーティーンで頭と体をシャキッとさせる

— 木野花

女優で演出家の木野花さんは1948年生まれの76歳。テレビや映画などで拝見する姿は70代とは思えないほど。実際「なんでそんなに元気なんですか」と、まわりから言われることが多いそうです。

そんな木野花さんですが、50代後半に変形性股関節症にかかります。歩くたびに脚のつけ根が痛く、痛み止めを飲みながら仕事をしていたのだとか。結局、手術をしてリハビリを頑張り、問題なく歩けるようになりました。そんな経験から、自分の体を過信してはいけな

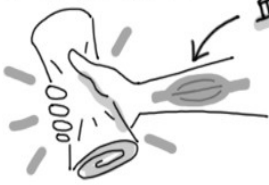
いが、料理をするように。毎日運動もするようになったそうです。

木野花さんの朝のルーティーンは、起きたらすぐ15分間のストレッチ。開脚や腕伸ばし、前屈などシンブルなものです。体がほぐれるとともに血行がよくなって、体が軽くなるのだとか。脳にも血がめぐること、頭がスッキリします。そのあと、プランクなどの筋トレを行い、最後に、掃除。力を入れてフロアワイパーで床を拭くことで、筋トレ効果も期待できます。こうすることで体も頭もシャキッと、一日一日を元気に過ごすことができます。



ち、2分間軽く握りましょう。力を入れすぎず、3割程度の力加減で握るのがコツです。力みすぎると血圧

①2分間軽く握る



②1分間手を緩める



じ さ と ひ み こ な

いと気づき、食事や運動など、毎日の生活習慣を見直すようになります。それまではほぼ自炊することがなく、夜遅くまで外でお酒を飲んでいまし



人生を開く扉



大きなトラブルが

起きたときは

思いつく原因を

箇条書きにしてみました

原因が明確になり

冷静な判断が

できるようになります

そして、できることから

ひとつずつ

解決していきましょう

ほのぼのの開運術

<近くにいると運気が下がる人>

近くにいるだけで運気が下がる人の特徴を紹介しましょう。まず、「どうせうまくいかない」が口癖の人。物事をネガティブにしかとらえられず、言葉も行動も否定的な人は、近くにいるだけでまわりの運気を下げます。とくに失敗を経験すると傷つきだくなって、「どうせダメ」と否定的に考えがちになりますが、注意したいものです。前向きに考えましょう。

次に、いつも他人と比較している人。何かにつけ、自分と他人をくらべている人はいませんか？「彼にくらべて自分は仕事ができない」「あの人にくらべて、自分は恵まれていない」など、自分に対してネガティブな判断をしてしまう人には要注意です。

そして、我慢しすぎて、爆発する人。我慢しすぎると、物事に対して過剰に敏感になります。小さなことにイライラしたり気にしたり、引っかかりがちです。結局、容易に爆発してしまうのです。そんな人のそばにいると、運が伝染してしまいます。



★「六」を含む四字熟語★

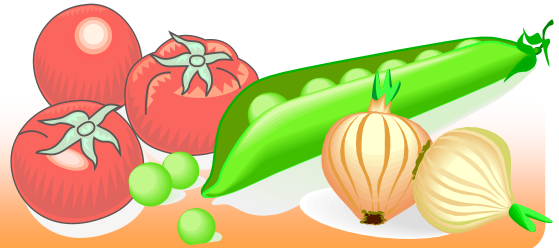
次の四字熟語の口に漢数字1字を入れて完成させましょう。カッコ内は意味です。

- ①□六時中（一日中）
- ②□面六臂（ひとりでも何人分もの動きをする）
- ③六□耳順（60歳になると、ほかの考えも素直に受け入れられる）
- ④□六勝負（運任せの行動）
- ⑤六言□蔽（学問に精進すると6つの徳が備わるが、怠けると6つの弊害がある）
- ⑥六莖□菊（時期が遅れて、もう役に立たない）

.....

【正解】①四 ②八 ③十 ④一 ⑤六 ⑥十

元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ＜カツオの生春巻き＞

カツオはタンパク質を豊富に含み、カロリーが低いため、とくに体重が気になる人におすすめの食材。筋肉を補修するアミノ酸を多く含むことから、運動をして筋力アップしたいときにもぴったりです。また、ビタミンB6をたくさん含むことでも知られています。ビタミンB6は細胞を修復し、肌を整えてくれる作用があります。肌のくすみが気になるときに、ぜひ試してみてください。貧血予防に働く鉄分が豊富な点も見逃せません。カツオを食べることで、魚に含まれる脂肪酸のDHA、EPAも摂取できます。

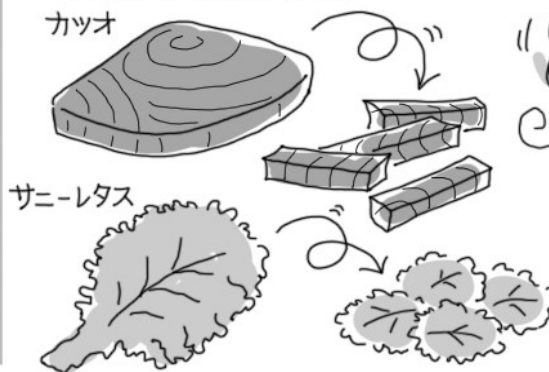
★レシピのポイント

カツオは熱湯でさっとゆでる程度にすることで、かたくなりません。

材料（3人分）

カツオ（切り身）：80g
サニーレタス：3枚
モヤシ：100g
青ジソ：6枚
生春巻きの皮：6枚
酢：適量
A 豆板醤：小さじ1
しょうゆ：大さじ1
砂糖：小さじ1
おろしニンニク：少々

1 カツオは1～1.5cm角の棒状に切り、サニーレタスは1枚を4つにちぎる。



2 熱湯でモヤシを1分ゆで、ざるに上げる。



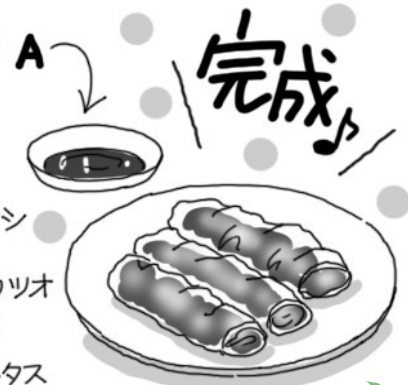
3 同じ湯に酢を加え、カツオを入れて1分ほどゆで、ざるに上げる。



4 生春巻きの皮1枚を水にくぐらせてまな板におき、手前にサニーレタス2枚を重ね、青ジソ、モヤシ、カツオの順にのせる。両側をたたみ、手前からきっちり巻く。同様に6本作る。



5 Aを混ぜ合わせてたれを作り、添える。





今月の見直し＜新人にビジネスマナーを指導しよう！＞



「指導と同時に、自分自身の振る舞いも見直そう！」

職場に新人が入ってくると、ビジネスマナーを教えていかねばなりません。もっとも良い教材は、先輩である自分自身。新人にどのようなポイントでビジネスマナーを教えるかをチェックし、それと同時に自分自身の仕事での立ち居振る舞いも見直してみましょう！

【なぜビジネスマナーが必要なのか？】

私たちは、接客やマナーの悪い店で好んで買い物をしようとは思いませんよね。つまり、マナーの善し悪しがビジネスに影響するのです。その善し悪しを判断するのは常に相手。お客さまだったり、関係者だったり、自分基準の判断ではありません。自分の言動が相手の期待に沿ったものを常に考える必要があるのです。

【言葉遣い】

対面か、電話や文書であるかを問わず、ビジネスは言葉を介して行われますから、言葉遣いはマナーの土台です。来客に対応する際の接遇表現やビジネス慣用語に早くなじまなくてはなりません。例えば「ごめんなさい」は「申し訳ございません」、「わからないんです」は「わかりかねます」というように、自分本位ではない言い回しを身につけてもらいましょう。

【電話対応】

言葉遣いは大前提ですが、特に指導したいのは「メモを取りながら対応する」「復唱して確認する」の2点です。会話の冒頭でお客さまが名乗ったのであれば、そこで復唱して相手の名前と会社名を確認する。

正確な伝言メモで、業務に支障を来さないようにするなど、この2点を押さえる意義もしっかり伝えてください。

【名刺交換】

名刺交換は、両手での受け渡しが基本です。また、目下の立場から先に差し出すので、新人であれば相手が誰であろうと先に出すことを心がけたいもの。受け取る時は、復唱して相手の名前を確認したほうが良いでしょう。

【文書・メール】

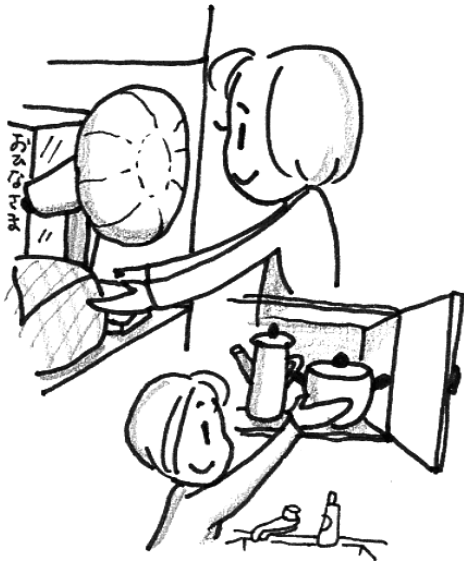
ビジネスの場でふさわしい言葉遣いが求められる点は、対面や電話と同じです。その上で「読みやすく、誤解を与えない文章」を書くことを指導しましょう。必要なことは漏れなく書く、不要なことは書かないことが大切。よかれと思ってよけいな情報を盛り込んでしまうことがしばしばありますが、かえってわかりにくく、誤解を与えることになりかねません。慣れないうちは、簡潔に明確に書くことを指導しましょう。



ちょっと教えて! 家づくり



収納スペースを作るポイント



収納の方法には、「分散収納」と「集中収納」の二つがあります。

分散収納とは、日常生活で何度も使う物を「使う場所にしまう」ことです。例えば、食品や調理器具はキッチンに、傘や靴磨き道具は玄関に、園芸用品などは外部収納に、といった具合です。

集中収納とは、年に一度しか使わない物やめったに使わない物を「一カ所にまとめて収納する」ことです。納戸や屋根裏などにしまう方法で、階段や壁面を利用した収納もいいアイデアです。

この二つを上手に使い分けるように、収納場所を作りましょう。

今月の「あいらび」



いつもお世話になっております。1年ぶりの登場となります。ます田村です。

今年も暑い季節がやってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

最近これといった趣味がないので、友人が中古船を購入したのを機に、趣味にしようと思いついて釣りに連れて行ってもらうんですが、センスが無いのか魚がいないのか、思っていたより釣れません。

若いころ釣りに行った時はオモチャのような釣り道具でも、そこそこ釣れていたように思い、釣り好きのお客様に聞いても、近年は海水温が高いためか、めっきり釣れなくなりました。地球温暖化が私の始めたばかりの趣味も奪っていくのです。

LPガス販売事業者としては、環境にやさしいLPガスの宣伝をもっとしなければと、改めて思っております。

環境といえは、市内大崎の田園風景に囲まれた、玉祖神社と玉祖小学校の間に位置する（有）はしもと の周りも、総合医療センターの移設、防災公園の建設に伴う道路工事等で大きく様変わりそうです。

弊社のお客様も何件かは立ち退きになられるようで、皆さん頭を悩まされているようです。そんな（有）はしもと も駐車場と倉庫が立ち退きになりそうです。困りました。

現在の総合医療センターも、私が小学6年生が中学1年生の時に完成した記憶があるので、約40年経過し、私と同じく老朽化が進んでいるようで、仕方ないのかなとは思いますが、子どももの頃から遊んでいた時、通学に見ていた風景が無くなると思うと少し寂しく思います。

便利な物を作り、使い続ける私たちですが、少しでも省エネに協力できるよう一人一人が努力出来ればなと思います。

今年の夏も暑くなりそうですが皆様、熱中症などには十分お気を付け下さい。

地球も熱中症ぎみです。皆様この夏は是非、環境に優しい省エネタイプ エアコンへのお取替えをご検討ください。その際は（有）はしもとまで！

発行：有限会社 はしもと

発行人：代表取締役

橋本 康弘

【住所】 〒747-0065 防府市大崎 1765-1

【電話】 0835-23-1401(代)

【FAX】 0835-23-1377

【H P】 www.lpg-hashimoto.co.jp

「なごみのアロマライフ」

6月は「スペアミント」

スペアミントは、地中海の沿岸地域原産のシソ科の植物。葉がギザギザ

になっていて、これが槍（英語でスペア）に似ていることから名づけられました。ペパーミントよりも歴史は古く、古代ギリシアでは浴槽に入れて入浴剤として、中世ヨーロッパでは歯磨き粉として使われていたようです。香りはすっきりさわやかで、ペパーミントよりもやや

甘みがあるのが特徴。これは「カルボン」という成分が多く含まれているからで、ほのかな苦味もある



ります。

スペアミントは頭をスッキリさせてくれ、集中力アップに役立ちます。疲れをとる効果も期待でき、心や体を軽くしてくれるでしょう。

一方、体への効能としては、食欲不振や消化不良など、消化器系のトラブルによく効きます。乗り物に酔ったときにも試してみてください。また、熱湯にスペアミントの精油を垂らして蒸気を吸うことで、

のどの痛みや鼻詰まりなどを解消してくれるます。抗菌作用があり、雑菌が原因のにおいを抑えるのにも役立ちます。

編集 後記

ちよびで得するプレゼント「リナー」です。今月は REED リング扇風機」をプレゼント致します。リモコンでも操作できる30cmの扇風機です。今回は、台所用意致しました。ご希望の方は、ハガキにプレゼント希望」と記入の上ご応募ください。7月2日到着分まで締切させて頂きます。なお、当選者の発表はなごみ庵の7月号でお知らせ致します。

4月30日から、防府市のリフォーム助成金の受け付けが始まりましたが、まだまだ十分枠が残っているみたいです。10万円以上のリフォームが対象ですが、利用しないともったいないので、是非ともこの制度をご利用下さい。手続きはすべて弊社で行います。

来月、金沢で開かれる会議に参加する予定にしております。金沢市のガス屋さんとお話をしましたが、輪島の方は、一向に復旧が進んでいないようです。特に、下水道が壊滅的な状況の為、用を足すのにかなり苦労されているとのことでした。時間があれば、能登の方まで足を延ばして、現状を見て来たいと思っております。

毎年のことながら、今年の夏は猛暑の予想ですと連日テレビで報道されております。猛暑」とい言葉もだんだん慣れてきて、驚かなくなってしまうました。そこで夏の必需品と言えはエアコンです。10年以上お使いで、よく使用する部屋のエアコンは予め試運転をしておいてください。ごいれにしても、様々な商品が入荷までお時間を頂くようになりますと思われるので、ご承知ください。（社長）



今月も読んでくれてありがとう。来月も一生懸命作ります。お楽しみに！



- ・会社名：有限会社 はしもと（アトム電器防府玉祖店）
- ・従業員の人数：11名
- ・提供できるもの：LPガス・LPガス機器・住宅設備機器全般および、太陽光発電の販売・施工、家電製品の販売、住宅のリフォーム工事全般・オール電化工事
- ・モットー：お客様のご不満・ご不便を解消し、喜んでいただくこと。
- ・会社の場所：防府市大崎 1765-1（玉祖神社のすぐ西）
- ・連絡先：電話 0835-23-1401（アトム電器防府玉祖店） 23-1307
Fax 0835-23-1377 フリーダイヤル 0120-874-514
HP <http://www.lpg-hashimoto.co.jp> メール info@lpg-hashimoto.co.jp